

Trainingen maand mei 2023

Week 18	maandag 1 mei 2023	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje Theo Ronald Theo
	woensdag 3 mei 2023	18:30 uur	600m, 200m ah (30 min.)	
	woensdag 3 mei 2023	19:15 uur	8 / 10 * 400m, 200m ah	
	zaterdag 6 mei 2023	09:30 uur	Core / interval	
Week 19	maandag 8 mei 2023	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje Theo Ronald Theo
	woensdag 10 mei 2023	18:30 uur	800m, 400m ah (30 min.)	
	woensdag 10 mei 2023	19:15 uur	3 * 1200m, 400m ah	
	zaterdag 13 mei 2023	09:30 uur	Core / interval	
Week 20	maandag 15 mei 2023	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje Theo Ronald -
	woensdag 17 mei 2023	18:30 uur	200m estafette met drie personen (30 min.)	
	woensdag 17 mei 2023	19:15 uur	3 / 4 * 1000m, 400m ah	
	zaterdag 20 mei 2023	09:30 uur	Géén training i.v.m. baanwedstrijd jeugd	
Week 21	maandag 22 mei 2023	18:30 uur	Training Ronald	Ronald Theo Ronald Theo
	woensdag 24 mei 2023	18:30 uur	1 min., 1 min. ah (29 min.)	
	woensdag 24 mei 2023	19:15 uur	5 / 6 * 800m, 400m ah	
	zaterdag 27 mei 2023	09:30 uur	Core / interval	
Week 22	maandag 29 mei 2023	18:30 uur	Géén training - 2e Pinksterdag	- Theo Ronald Theo
	woensdag 31 mei 2023	18:30 uur	800m/700m/600m/500m/400m/300m/200m na 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, fluiten	
	woensdag 31 mei 2023	19:15 uur	5 / 6 * 600m, 200m ah	
	zaterdag 3 juni 2023	09:30 uur	Core / interval	